

すすめよう！男女共同参画

問合せ先

役場企画課企画調整係
(内線212)

◆仕事と生活の調和を

仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）とは、一人ひとりがやりがいや充実感を感じながら働き、仕事上の責任を果たすとともに、家庭や地域生活などにおいても、子育て期、中高年期といった人生の各段階に応じて多様な生き方が選択・実現できる状態をいいます。仕事と生活の二者択一をするのではなく、仕事も生活も充実させることです。どこに重点を置くかは、その人の生き方、働き方によって異なります。

◆それぞれの希望に沿って

少子高齢化などで労働力の減少が問題となっている現在、性別や年齢にかかわらず、一人ひとりが長期的に能力を発揮し活躍することがこれまで以上に大切になっています。そのためには、心と体の健康を保つことが不可欠です。

しかし、現実の社会では、長時間労働などによる心身の疲労から健康を害してしまったり、仕事と子育て・介護など家庭生活との両立に悩むなど、さまざまな問題を抱えている人がみられます。

長時間労働は仕事の生産性も低下させてしまいますが、業務の効率化を図って仕事にメリハリをつけるとともに、しっかり休養をとって、家族や大切な人たちと過ごしたり、趣味の時間を楽しんだり、自己啓発に励んで生活を充実させることで、仕事の意欲を向上させ好循環をもたらすことができます。

また、固定的な性別役割分担意識にとらわれず、子育てや介護を男女が共に協力して行うことなどにより、それぞれの希望に沿った生き方の実現にもつながります。皆さんも自らのワーク・ライフ・バランスについて考えてみましょう。